

Allgemeine Hinweise für eine korrekte Ausführung der Entspannungsübungen von TERGON.

- *Führen Sie die Übungen immer langsam und kontrolliert aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.*
- *Atmen Sie während den Übungen normal.*
- *Gehen Sie bei Dehnübungen nur bis zur Schmerzgrenze und nicht weiter. Forcieren Sie nicht.*
- *Vermeiden Sie jegliche Art von Schmerzen bei der Ausführung der Übungen.*

Das Unternehmen TERGON Bürostuhlhersteller GmbH übernimmt keine Haftung für allfällige Verletzungen bei falsch ausgeführten Übungen.